



DON GHAEILGE - DON ÓIGE

ÓGRAS

POLASÁÍ FRITHBHULAÍOCHTA
MÍ NA NOLLAG 2013

Fís Ógras

'Go mbeadh an Ghaeilge ar thenga phobail ag daoine óga na hÉireann, agus go mbeadh an fhéinmhuinnín agus an cumas acu a n-acmhainn a bhaint amach, agus a bheith lán-pháirteach sa phobal trí mheán na Gaeilge.'

Polasaí Frithbhulaíochta

Tá an fhreagairt seo ar bhulaíocht ina dlúthchuid de chláir chosanta leanaí 'Ógras' agus cuireann sí timpeallacht dhearfach agus shábháilte chun cinn taobh istigh dár n-eagraíocht. Tá sé mar aidhm le cur chuige ar fud na heagraíochta go léir timpeallacht thacúil a chruthú, áit nach bhfuil sé inghlactha a bheith ag bulaíocht agus arb é éiteas na heagraíochta gur chóir do pháistí insint do dhaoine eile faoin mbulaíocht. Agus an cineál seo timpeallachta á cruthú againn, is féidir an timthriall ciúnais maidir le bulaíocht a bhriseadh.

Sainmhíniú ar Bhulaíocht

'Is féidir cur síos a dhéanamh ar bhulaíocht mar ionsaitheacht leantach, bíodh sí ó bhéal, síceolaíoch nó fisiceach, agus í á déanamh ag duine amháin nó ag grúpa ar dhaoine eile. Iompar atá ann atá géaraitheach agus is cúis le himeagla d'aon ghnó agus tarlaíonn sí go háirithe i measc páistí i dtimpeallachtaí sóisialta. Cuimsíonn sí iompar amhail spochadh, cur isteach, bagairt, bualadh nó sracadh ag dalta amháin nó níos mó ar íospartach. D'fhéachfaí ar na cineálacha bulaíochta is tromchúisí, agus iad á ndéanamh ag daoine fásta seachas páistí, mar mhí-úsáid chorpartha nó mhothúchánach. Ach ní gnách bulaíocht a thabhairt ar chineálacha eile tromchúiseacha mí-úsáide páistí, amhail faillí agus mí-úsáid ghnéasach.

(Tús Áite do Pháistí; 1999)

D'fhéadfadh siad seo a leanas a bheith i gceist le bulaíocht:

Cineálacha bulaíochta a bhaineann le hoibrithe agus daoine óga

Bulaíocht Dhíreach	Nuair a iarrtar ar dhaoine cur síos a dhéanamh ar bhulaíocht, seo an cineál bulaíochta a luann siad de ghnáth. Nuair a bhíonn bulaíocht dhíreach i gceist, is iompar soiléir í agus bíonn daoine atá in aice láimhe ar an eolas faoi. Ar na cineálacha bulaíochta dírí atá ann, tá bulaíocht fhisiceach nó bhéil.
Bulaíocht Indíreach	Bíonn sé níos deacra an cineál seo bulaíochta a aithint. Ar na cineálacha bulaíochta indírí atá ann, tá imeaglú nó aonrú.
Cuimsíonn bulaíocht bhéil	Duine a chlúmhilleadh nó magadh a dhéanamh faoi. Ceap magaidh a dhéanamh de dhuine.

	<p>Magadh: is gnách go mbaineann an t-iompar seo leis an natháíocht/fonóid chairdiúil a bhíonn mar chuid den ghnáthchaidreamh sóisialta idir dhaoine. Ach nuair a bhíonn tráchtanna thar a bheith pearsanta i gceist leis seo agus iad dírithe ar an duine céanna arís agus arís eile, d'fhéadfaí cur síos air mar bhulaíocht ansin.</p> <p>Glaonna maslacha teileafóin: cineál d'imeaglú nó bulaíocht bhéil is ea glao teileafóin maslach agus/nó anaithnid chomh maith</p> <p>Ainmneacha maslacha a thabhairt ar dhuine: Ba chóir breathnú ar thabhairt leanúnach ainmneacha maslacha ar an sprioc/na spriocanna céanna le goilliúint ar an duine sin, nó é/í a mhaslú nó a náiriú, ba chóir breathnú air mar iompar bulaíochta. Baineann an chuid is mó den chineál seo tabhairt ainmneacha maslacha le cuma an duine atá á mhaslú. D'fhéadfadh aird dhiúltach a bheith tarraingte ar bhlas cainte nó gnéithe sainiúla gutha agus seans go dtabharfaí ainmneacha maslacha ar dhuine as cumas acadúil chomh maith.</p>
Cuimsíonn bulaíocht fhisiceach	<p>Daoine a bhrú, a chiceáil, a shoncáil agus a thuisliú.</p> <p>Ionsaithe nó bagairtí ionsaithe fisiceacha</p> <p>Dochar do spás oibre nó maoin duine</p>
Bulaíocht Ghothaí	<p>Gothaí/sracfhéachaintí neamhbhriathartha a d'fhéadfadh teachtaireachtaí/intinn bhagrach nó scanrúil a chur in iúl.</p>
Ríomhbhulaíocht	<p>Is i measc cailíní is mó a tharlaíonn an cineál seo bulaíochta. Is éard atá ann ná iompar ar bith a bhfuil sé mar aidhm leis dochar a dhéanamh do chairdis duine eile nó braistint cuimsithe i ngrúpa cairde d'aon ghnó. Ar na gnéithe iompair atá i gceist leis an gcineál seo bulaíochta, tá eisiámh, aonrú, ionsaitheacht chaolchúiseach bhéil, cúlchaint agus ráflaí.</p>
Sracadh	<p>Baint airgid nó nithe maoin eile d'aon ghnó, in éineacht le bagairtí.</p>

Bulaíocht hómafóbach	Is cineál bulaíochta í bulaíocht hómafóbach a bhíonn dírithe de ghnáth ar dhaoine óga atá aerach, nó a mheastar a bheith aerach. D'fhéadfadh ainmneacha maslacha, aonrú agus foréigean a bheith i gceist leis seo. Is rud thar a bheith coitianta agus táireach í bulaíocht homafóbach.
Bulaíocht Chiníoch	Is féidir bulaíocht chiníoch a dhéanamh go fisiceach, go sóisialta nó go síceolaíoch, nuair a thugtar le fios go diúltach go bhfuil duine áirithe difriúil le daoine eile toisc cine an duine.
Mabáil	Seo focal eile ar bhulaíocht. Is gnách go gciallaíonn mabáil go bhfuil bulaíocht á déanamh ar an bpáiste atá mar sprioc ag scata bulaithe, seachas bulaí amháin.
Bulaíocht mar gheall ar labhairt na Gaeilge	Is féidir bulaíocht mar gheall ar an Ghaeilge a dhéanamh go fisiceach, go sóisialta nó go síceolaíoch, nuair a thugtar le fios go diúltach go bhfuil duine áirithe difriúil le daoine eile toisc iad a bheith ag labhairt na Gaeilge.

Comharthaí agus Airíonna.

Ar na hairíonna síceolaíocha a d'fhéadfadh a bheith ann, tá:

Tinnis cinn/mígréiní; cur allas/crith; pamparnach; braistint tinn/éirí tinn; fadhbanna goile agus putóige; brú méadaithe fola; cur isteach ar chodladh; cailteanas fuinnimh; cailteanas goile.

Ar na hairíonna síceolaíocha atá ann, tá:

Fearg; imní/eagla; taomanna scaoil; dúlagar; cailteanas muiníne agus féinmheasa; éirí deorach; cailteanas smaoinimh dhírigh; díchuimhne; easpa spreagtha; smaointe ar fhéinmharú; braistintí scoiteachta / easpa smachta;

Athruithe ar iompar:

Éirí ionsaitheach; éirí cantalach; éirí díoltasach; éirí cúlánta; úsáid mhéadaithe tobac; alcóil agus drugaí; aird rómhór dírithe ar an mbulaí ag an bpáiste; éirí ró-ghoilliúnach faoi cháineadh; ag éirí cloíte go mothúchánach.

D'fhéadfadh na comharthaí agus an t-iompar seo fadhbanna eile a thabhairt le fios, ach ba chóir bulaíocht a bhreithniú mar fhéidearthacht agus ba chóir í a imscrúdú.

Nósanna Imeachta

1. Eachtraí bulaíochta a thuairisciú don fhoireann
2. I gcásanna go bhfuil bulaíocht thromchúiseach ar siúl, déanfaidh an fhoireann na heachtraí a thaifeadadh
3. Ba chóir tuismitheoirí a chur ar an eolas i gcásanna tromchúiseacha agus iarrfar orthu freastal ar chruinniú chun an fhadhb a phlé
4. Rachfar i gcomhairle leis na Gardaí más gá agus más cuí
5. Ní mór an t-iompar bulaíochta nó bagairtí bulaíochta a imscrúdú agus deireadh a chur go tapa leis an mbulaíocht
6. Déanfar iarracht cabhrú leis an mbulaí/na bulaithe a n-iompar a athrú

Torthaí

1. D'fhéadfaí iarraidh ar an mbulaí/na bulaithe leithscéal ceart a ghabháil.
2. D'fhéadfadh iarmhairtí eile a bheith i gceist chomh maith.
3. I gcásanna tromchúiseacha, déanfar breithniú ar an mbulaí/na bulaithe a chur ar fionraí nó a chaitheamh amach.
4. Déanfar athmhuintearas idir na daoine óga/baill, más féidir.
5. Tar éis don eachtra/na heachtraí a bheith imscrúdaithe agus réitithe, déanfar monatóireacht ar gach cás, ar mhaithe le cinntiú nach dtarlóidh an bhulaíocht arís ina dhiaidh sin.

Cosc

Ciallaíonn cur chuige ar fud eagraíochta maidir le dul i ngleic le bulaíocht, go bhfuil gach páirtí san eagraíocht óige páirteach agus freagrach as timpeallacht frithbhulaíochta a chruthú. Tá cur síos sa chuid seo ar straitéisí coisc is féidir a chur i bhfeidhm le daoine óga agus / nó oibrithe.

De réir mar, agus cibé am is cuí, d'fhéadfaidís seo a leanas a bheith san áireamh:

- Sraith rialacha club a scríobh
- Conradh iompair a shíniú
- Rólghlacadh a chumadh (nó rólghlacadh KIDSCAPE a úsáid)
- Plé a dhéanamh ar bhulaíocht agus na fáthanna ar gá dul i ngleic léi
- Ceardlann feasachta a eagrú sa chlub
- Gníomhaíochtaí Grúpa – Amharcealaíona nó Taibh-ealaíona
- Ceistneoir Bliantúil
- Nuachtlitreacha / Cláir Fógraí
- Monatóireacht Piaráí
- Cláir Oideachas Ginearálta Sláinte
- Cláir Shonracha Oideachas Sláinte

Treoirlínte.

Freagra a Thabhairt ar Bhulaíocht sa Chlub / Eagraíocht

D'fhéadfadh cinnire nó duine óg na ceithre cheist seo a chur air/uirthi féin le deimhniú gur bulaíocht é an t-iompar a bhfuil aird dírithe air i ndáiríre:

Spriocdhírthe	An bhfuil an t-iompar dírithe ar ghrúpa nó duine amháin?
Fad	An bhfuil an t-iompar seo ar siúl le tamall anuas?
Minicíocht	Cé chomh minic is a tharlaíonn an t-iompar seo agus an bhfuil pátrún le tabhairt faoi deara?
Intinn	An bhfuil sé ar intinn go ngoilleodh an t-iompar seo ar dhuine nó grúpa áirithe?

Taifeadadh.

Tá sé tábhachtach go ndéanfaí eachtra bhulaíochta ar bith atá ar eolas a thaifeadadh agus go gcoinneofaí i gcomhad iad. Ba chóir don taifead a bheith críochnaithe ag an gcinnire nó ag an duine óg atá mar sprioc na bulaíochta.

Na nithe is gá duit a dhoiciméadú nuair atá taifead á choinneáil agat ar an iompar bulaíochta:

- Céard go baileach a dúradh nó a rinneadh
- An dáta, an t-am agus an áit
- An t-eolas cúlra bainteach go léir
- Déan taifeadadh ar an gcaoi ar bhraith tú roimh, i rith agus tar éis na heachtra
- Faigh amach cén duine/na daoine a bhí páirteach agus cén pháirt a bhí acu san eachtra – daoine ina seasamh in aice láimhe san áireamh chomh maith
- Coinnigh gach cóip de na meamraim, ríomhphoist agus araile a thacaíonn le fianaise ar an iompar bulaíochta

Chomh luath is a dheimhnítear go bhfuil bulaíocht i gceist agus gur tuairiscíodh í, is féidir leis an duine atá freagrach as déileáil leis an gceist leanúint ar aghaidh ansin chun measúnú a dhéanamh ar thromchúis an cháis.

Cé chomh Tromchúiseach is atá an Bhulaíocht?

Ar mhaithe le tionchar na bulaíochta ar an bpáiste atá mar sprioc a mheas, ní mór na ceistanna seo a fhreagairt agus tabharfaidh siad léiriú maith ar na chéad bhearta cuí eile is cóir a dhéanamh le dul i ngleic leis an bhfadhb.

- Cé chomh trína chéile is atá an páiste atá mar sprioc?
- Cén fhad atá an bhulaíocht ar siúl?
- Cé chomh feasach is atá an bulaí ar thionchar a (h)iompair féin?
- Cé chomh sásta is atá an bulaí an díobháil atá déanta aige/aici a admháil?
- Cé chomh sásta is atá an bulaí obair a dhéanamh le teacht ar réiteach?
- Cé chomh réidh is atá an páiste atá mar sprioc obair a dhéanamh le teacht ar réiteach?

NA RUDAÍ IS CÓIR A RÁ LE DAOINE ÓGA MÁ TÁ BULAÍOCHT Á DÉANAMH ORTHU

An rud is cóir a dhéanamh

Bí chomh muiníneach agus is féidir leat. Tabhair aghaidh ar an mbulaí/na bulaithe agus inis dó/di/dóibh go soiléir éirí as. Deán do dhícheall a bheith ar do shuaimhneas agus imeacht uathu.

Ná hlonsaigh an Bulaí

Má tá duine éigin ag déanamh bulaíochta ort, níor chóir duit iarracht a dhéanamh é/í a bhualadh/a chiceáil. D'fhéadfá a bheith gortaithe go dona i dtroid agus fiú mura dtarlódh sé sin, d'fhéadfadh an bulaí an ionsaí sin a úsáid i do choinne agus é/í ag tabhairt le fios go raibh bulaíocht á déanamh agatsa air/uirthi siúd.

Má Thugann Sé/Sí Ainmneacha Magúla Ort

Má bhíonn sé/sí ag spochadh asat nó ag magadh fút, déan iarracht gan ach greann a dhéanamh den scéal. Ná lig dó/di a fheiceáil go bhfuil sé/sí ag goilliúint ort. Is maith le bulaithe nuair a théann siad i bhfeidhm ar dhuine agus ní fiú dóibh bulaíocht a dhéanamh ort mura n-éiríonn leo sin a dhéanamh.

Cuimhnigh Nach Tusa Is Cúis Leis

Is minic a dhéanann daoine eile bulaíocht ar dhaoine eile ionas go mbraithfidh siad níos fearr fúthu féin, toisc go bhfuil siad míshona ar scoil nó sa bhaile. Cuimhnigh gur acu féin atá an fhadhbh seachas tusa. Ná creid an méid a deir siad leat agus ná cuir an milleán ort féin.

Inis An Scéal Do Do Chairde/Dhaoine Ar Féidir Muinín a Bheith Agat Astu Sa Chlub Óige

Inis dó/di céard atá ar siúl agus faoin gcaoi a mbraitheann tú. Iarr air/uirthi teacht in éineacht leat chun an scéal a insint do mhúinteoir, más rud é go bhfuil eagla ort. Iarr air/uirthi an fód a sheasamh leat in aghaidh an bhulaí.

Inis do Dhuine Éigin Faoin gCás

Má tá bulaíocht á déanamh ort, déan iarracht an scéal a insint do dhuine eile.

Labhair le:

- Do thuismitheoirí
- Duine de do mhuintir
- Do chinnirí óige / do mhúinteoirí
- Líne Chabhrach

Má tá clár idirghabhála nó meantóireachta piaraí ag do chlubsa, déan iarracht é a úsáid. Ní féidir le duine ar bith cabhrú leat mura n-insíonn tú an scéal dó/di.

Ná téigh i ngleic leis an mbulaíocht le foréigean. D'fhéadfadh sé a bheith contúirteach dul i mbun troda fisicí le duine.

Má tá eagla ort an scéal a insint do dhuine toisc go bhféadfadh an cás dul in olcas mar gheall air sin, abair leis an duine a labhróidh tú leis/léi go bhfuil eagla ort go bhféadfadh sé dul in olcas dá ndéanfadh seisean/ise rud ar bith, agus iarr air/uirthi cabhrú leat dul i ngleic leis an mbulaíocht ar bhealach nach ndéanfadh sin.

An Méid Is Cóir a Rá Nuair Atá an Scéal á Insint Agat

- Inis dóibh céard a tharla;
- Cé atá á déanamh;
- Cé chomh minic is a tharla an bhulaíocht;
- An bhfaca nó ar chuala éinne an méid a tharla
- Na hiarrachtaí atá déanta agat le déileáil leis an mbulaíocht.

Obair ar theacht ar réiteach

Seo a leanas straitéisí is féidir a úsáid le dul i ngleic le heachtra bhulaíochta i gcás oibrithe agus daoine óga araon in eagraíocht. Tá cur síos thíos ar rogha modhanna agus é ag brath ar an ngrúpa atá i gceist agus ar thromchúis na bulaíochta.

Idirghabháil

Próiseas le cuidiú le daoine teacht ar réiteach comónta ar fhadhb chomónta. Tá gá le comhaontú deonach go gcloífidh na páirtithe go léir leis an gcur chuige agus leis an réiteach comhaontaithe, ionas go n-éireoidh leis an idirghabháil. Déantar í gan chlaonadh agus ní mór gach nóta a bhaineann le gach cás ar leith a scríosadh ar deireadh. Tá ríthábhacht le rúndacht i rith an chomhaontaithe, agus i rith na gcruinnithe neamhspleácha agus comhchruinnithe leis na páirtithe atá i gceist. Is gá go bhfuil an dá pháirtí toilteanach comhoibriú a dhéanamh chomh maith, ós rud é nach n-éireoidh léi mura bhfuil daoine sásta comhréiteach a dhéanamh.

Cur Chuige Gan Mhilleán

Freagra coitianta a thugtar ar bhulaíocht ná milleán agus pionós a chur ar an mbulaí. Díríonn cur chuige '*gan mhilleán*' ar bhealach difriúil ar an bhfadhb, trí dhíriú ar mhothúcháin an pháiste a bhí mar sprioc agus ar an méid is féidir leis an ngrúpa a bhí

páirteach sa bhulaíocht (an bulaí agus daoine in aice láimhe) agus an páiste a bhí mar sprioc a dhéanamh chun an cás a fheabhsú, seachas díriú ar an rud a rinne duine amháin do dhuine eile.

Ligeann an cur chuige *'gan mhilleán'* don ghrúpa a bhí páirteach sa bhulaíocht machnamh a dhéanamh ar an ngníomh atá déanta agus ar an éifeacht a bhí aige seo ar an bpáiste a bhí mar sprioc. Tugann sé seo deis don bhulaí agus don chuid eile den ghrúpa a bhí páirteach sa bhulaíocht iad féin a shlánú.

Céimeanna atá i gceist sa chur chuige 'gan mhilleán':

- Sprioc na bulaíochta a chur faoi agallamh – ligean dó/di a m(h)othúchán maidir leis an ngníomh a tharla a mhíniú, rud is féidir a dhéanamh trí chaint, líníocht, nó mothúcháin a scríobh síos m.sh. mar dhán;
- Mínigh an cur chuige *'gan mhilleán'* don pháiste atá mar sprioc agus iarr cead air/uirthi a m(h)othúcháin ar an mbulaíocht a roinnt leis an ngrúpa;
- Cruinniú a thionól leis na daoine óga eile a bhí i gceist – bulaithe agus daoine in aice láimhe;
- Mothúcháin an pháiste a bhí mar sprioc a chur in iúl don ghrúpa;
- An fhreagracht a thabhairt don ghrúpa;
- Smaointe agus réitigh a iarraidh ar an ngrúpa chun an bhulaíocht a réiteach agus chun í a chosc amach anseo;
- Lig do na daoine óga a bplean a chur i bhfeidhm;
- Agallaimh leantacha a chur ar gach duine óg

Modhanna Comhbhuartha

- Úsáideann an cur chuige seo stíl chomhairleoireachta neamhchoimhlinteach, agus é mar phríomhfhócas teacht ar réiteach. Is é is aidhm dó ná cur ar chumas an pháiste atá mar sprioc agus ar chumas an bhulaí feidhmiú go síochánta taobh istigh den ghrúpa céanna, gan cairdeas a bheith eatarthu mura bhfuil sé sin uathu. Tá trí chéim i gceist leis seo:
- Na bulaithe a chur faoi agallamh duine i ndiaidh duine, chomh maith leis an bpáiste atá mar sprioc a chur faoi agallamh.
- Plé leantach le gach duine de na daoine óga chun measúnú a dhéanamh ar an dul chun cinn;
- Plé grúpa leis na daoine óga go léir atá i gceist.

Sos

Má chuirtear beagán spáis agus ama ar fáil idir an bulaí agus an páiste atá mar sprioc agus má ligtear don dá pháirtí atá i gceist machnamh a dhéanamh ar an eachtra a tharla, d'fhéadfadh an sos seo cuidiú le próiseas réitigh na bulaíochta m.sh. an bulaí a aistriú ón bpáiste atá mar sprioc go dtí grúpa eile.

Pribhléidí a dhiúltú agus deis a thabhairt don duine é/í féin a shlánú

Pribhléidí áirithe san eagraíocht óige a chailleadh, m.sh. tarraingt siar ceada a bheith páirteach in ócáidí nó turais ar bith a bhíonn eagraithe ag an ngrúpa óige. Agus an fhreagairt seo á tabhairt, táthar ag súil leis go dtuigfidh an bulaí tionchar a g(h)níomhartha ar an bpáiste atá mar sprioc agus na hiarmhairtí dóibh féin.

Rannpháirtíocht Tuismitheoirí / Caomhnóirí

Seans go mbeidh ar thuismitheoirí na sprice agus an bhulaí a bheith curtha ar an eolas nó fios a bheith curtha orthu chun idirghabháil a dhéanamh i gcás eachtra bhulaíochta.

Tacaíocht do Phiaráí in Aice Láimhe

Tabhair spreagadh do na daoine a fheiceann an bhulaíocht labhairt amach fúithi agus cairdeas a dhéanamh le sprioc na bulaíochta.

An Bulaí a Chur ar Fionraí nó a Chaitheamh Amach

D'fhéadfaí é/í a chur ar fionraí nó a chaitheamh amach mar rogha dheiridh le dul i ngleic leis an mbulaíocht.

Déileáil le Tuismitheoir(i) / Caomhnóir(i) Páiste atá mar Sprioc Bhulaíochta Treoirínite ar labhairt le Tuismitheoir(i) / Caomhnóir(i) Duine Óig atá mar Sprioc Bhulaíochta:

1. Tabhair cuireadh don/do na tuismitheoir(i)/caomhnóir(i) bualadh leat chun an rud a tharla a phlé, i bhfianaise an eolais atá ar fáil;
2. Dearbhaigh do thuismitheoirí / caomhnóirí go bhfuil áthas ort go bhfuil am curtha ar leataobh acu le bualadh leat;
3. Lig don/do na tuismitheoir(i)/caomhnóir(i) a mothúcháin a chur in iúl, gan chur isteach;
4. Glac lena mbraistintí (fíorbhraistintí ag an tuismitheoir sin is ea iad, fiú má chreideann tusa go bhfuil siad thar fóir). Usáid friotal suaimhneach tacúil;
5. Inis dóibh go soiléir nach nglactar le bulaíocht agus go bhfuil sé i gceist agat gníomhú go dearfach. Dearbhaigh do na tuismitheoirí / caomhnóirí go bhfanfaidh tú i teagmháil leo chun iad a chur ar an eolas faoi dhul chun cinn;
6. Coinnigh taifead ar chruinnithe agus gníomh ar bith a tharla mar gheall ar an gceist.

Treoirínite ar dhéileáil le Tuismitheoir(i) / Caomhnóir(i) Duine Óig atá ag Bulaíocht:

1. Tabhair cuireadh don/do na tuismitheoir(i) / caomhnóir(i) teacht chun cruinnithe chun an rud a tharla a phlé i bhfianaise an eolais atá ar fáil;
2. Dearbhaigh don/do na tuismitheoir(i) / caomhnóir(i) go bhfuil tú sásta go bhfuil am curtha ar leataobh aige/aici/acu le bualadh leat;
3. Cuir an/na tuismitheoir(i) / caomhnóir(i) ar an eolas faoi iompar a bpáiste féin ar bhealach soiléir agus oibiachtúil;
4. Cuir ceist ar an/na tuismitheoir(i) / caomhnóir(i) an bhfuil fáth ar bith ar eolas acu a mbeadh a bpáiste féin á iompar féin mar sin m.sh. bás duine mhuinteartha nó cúrsaí sa bhaile;
5. Tosaigh le hachóimre ar pholasáí frithbhulaíochta an ghrúpa agus leag béim ar an gcaoi go bhfuil an/na tuismitheoir(i)/caomhnóir(i) tar éis glacadh leis;
6. Iarr cúnaimh ar an/na tuismitheoir(i)/caomhnóir(i), le dáiríreacht na heachtra a chur in iúl don bhulaí agus bailigh a gcomhoibriú chugat féin;
7. Cibé áit ar gá agus i bhfianaise dháiríreacht an iompair bulaíochta, cuir na hiarmhairtí a mheasann an grúpa a bheith cuí in iúl don/do na tuismitheoir(i) / caomhnóir(i) agus bailigh a gcomhoibriú chugat féin.

I gcásanna áirithe bulaíochta, seans go mbeidh ar chinnirí/oibrithe san eagraíocht bualadh le tuismitheoir(i)/caomhnóir(i) an bhulaí agus le tuismitheoir(i)/caomhnóir(i) an pháiste atá mar sprioc bhulaíochta chun iarracht a dhéanamh cabhrú le réiteach na faidhbe. I gcásanna go gceapann tú go bhféadfadh ró-dhisciplín a bheith mar thoradh ar insint do na tuismitheoir(i)/caomhnóir(i) faoi iompar a bpáiste, iarr comhairle ar na daoine sin a bhfuil saineolas agus taithí níos mó acu sa réimse seo m.sh. an tIonad Frithbhulaíochta (IFB/ABC), Coláiste na Tríonóide, Baile Átha Cliath, Barnardos, Cumann na hÉireann um Chosaint Leanaí (CÉCL/ISPCC) nó Oifigeach Idirchaidrimh an Gharda Síochána don Óige (OIÓ), nó má mheastar gá a bheith leis, Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (FSS).

Straitéisí Coisctheacha in aghaidh Bulaíochta

Ciallaíonn cur chuige ar fud na heagraíochta go léir le déileáil le bulaíocht go bhfuil na páirtithe go léir in 'Ógras' páirteach ann agus go bhfuil siad go léir freagrach as timpeallacht fhrithbhulaíochta a chruthú. Tá cur síos sa chuid seo ar straitéisí coisc is féidir a chur i bhfeidhm le daoine óga agus cinnirí.

Cinnirí agus Daoine Óga

Polasaí frithbhulaíochta a chur i bhfeidhm	Má tá polasaí frithbhulaíochta i bhfeidhm, is féidir le Cinnirí agus Daoine Óga a bheith cinnte de bhfuil nósanna imeachta i bhfeidhm a dtacaíonn gach duine san eagraíocht leo, le dul i ngleic le bulaíocht dá dtarlódh sí.
Eagraíocht a Insíonn	D'fhéadfadh club/grúpa glacadh le héiteas a thugann le fios gur 'eagraíocht a insíonn' iad. Ciallaíonn sé seo go gcuirtear in iúl do gach duine sa chlub/ghrúpa go bhfuil sé de fhreagracht orthu eachtra bhulaíochta a thuirisciú do chinnire nó ball foirne má fheiceann siad a leithéid. Tacaíonn an cur chuige inste le daoine in aice láimhe agus is bac é ar an mbulaí, ós rud é go bhfuil a fhios aige/aici nach nglacfar leis an mbulaíocht.
Tógáil Foirne	Tugann sé seo deis do gach ball den chlub/ghrúpa nach bhfuil aithne mhaith acu ar a chéile obair a dhéanamh le chéile chun tasc a chur i gcrích. Is bealach éifeachtach é neartú foirne chun cairdeas a chothú sa chlub/ghrúpa agus d'fhéadfaí é a chur ar siúl mar sheisiún nó ar feadh lá iomlán.
Feasacht a Mhúscailt	Is bealach éifeachtach é teachtaireachtaí frithbhulaíochta a chur in iúl do bhaill uile an chlub/ghrúpa arís agus arís eile ar mhaithe le bulaíocht a chosc sula ndéanfaí í ar an gcéad dul síos. D'fhéadfaí seo a dhéanamh trí chainteanna, póstaer, ríomhphoist, teachtaireachtaí téacs, físeáin nó foirm eile theagmhála ar bith leis an ngrúpa. Ba chóir don teachtaireacht a bheith soiléir agus gonta, agus í ag cur sheasamh an chlub ar bhulaíocht in iúl, chomh maith le heolas ar an rud is bulaíocht ann, na foirmeacha difriúla di atá ann, go bhfuil sé ceart go leor insint do dhaoine eile fúithi, chomh maith leis na polasaithe agus nósanna imeachta atá ag an gclub maidir le bulaíocht.
Ceardlanna Feasachta	Díreofar aird ar an mbulaíocht ag cruinnithe foirne agus club agus cuirfear i gcuimhne do gach duine nach nglacann an eagraíocht in aon chor le bulaíocht. Eagrófar ceardlanna go bliantúil ionas go mbeidh na baille go léir ar an eolas faoin bpolasaí frithbhulaíochta atá i bhfeidhm. Cuirfear na ceardlanna seo ar fáil mar chuid dár nOiliúint ar Chosaint Leanáí.

Muna féidir an fhadhb a réiteach ag leibhéal an chlub cuirtear an cás ar aghaidh chuig Ógras.

Ag an bpointe seo cuirfidh an club tuairisc ar aghaidh chuig Ógras. I gcásanna áirithe b'fhéidir go mbeidh gá an cás a chur ar aghaidh go dtí Feidhmeannacht na Seribhísí Sláinte (HSE), na Gardaí nó gníomhaí seachtrach. I dTuaisceart Éireann d'fhéadfaí an cás a chur ar aghaidh go dtí na Seribhísí Sóisialta. D'fhéadfadh tuismitheoirí uimhreacha a lorg do na rannógaí seo chomh maith.

Foireann

Beidh mír faoi bhulaíocht i gcónaí ar chlár chruinnithe foirne chun deis a thabhairt don fhoireann aon ní a thagann chun solais a thuairisciú.